Pani domu



miesięcznik organ związku pań domu
i instytutu gospodarstwa domowego

10 zł

8

Pismo „PANI DOMU" jest do nabycia

w Administracji: Warszawa. Nowy Świat 9.

w kioskach „Ruchu" i w następujących księgarniach:

Katowice: Fiszer
Kraków: Gebethner i Wolff, księg. Eberta
Lwów: Gubrynowicz i Syn
Łódź: Erdman oraz księg. Seipelt.
Poznań. Księg. św. Wojciech i księg. Tetzlaw i Górski PAR, al. Marcinkowskiego 11.
Rzeszów: Wł. Uzarski
Sosnowiec: W. Regulska;
Warszawa: Gebethner i Wolff; Mortkowicz; Księg. Rolnicza księg. Czesław Kozłowski, Marszałkowska róg Wspólnej i inne większe księgarnie oraz kioski „Czytajcie"
Włocławek: Centralne Biuro Dzienników i Ogłoszeń L. Makowskiego, Kościuszki 5.
Zakopane: Księgarnia kolejowa „Lot"
Paryż: 25 kiosków przy głównych ulicach i placach.

P A N I D O M U

miesięcznik poświęcony

ORGANIZACJI GOSPODARSTWA DOMOWEGO

ORGAN INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO
ORGAN ZWIĄZKU PAŃ DOMU

DZIAŁY: Zastosowanie naukowej organizacji do gospodarstwa domowego. Odżywianie. Jadłospisy. Produkty spożywcze i racjonalne użytkowanie ich. Przepisy kuchenne. Higjena. Wychowanie. Towaroznawstwo. Mieszkanie i jego urządzenie. Instalacje, przyrządy. Odzież. Roboty ręczne. Rozwój ruchu naukowej organizacji gosp. domowego w kraju i zagranicą.

Nr. 8 WARSZAWA, SIERPIEŃ 1933 ROK VII

TREŚĆ ZESZYTU:

O HARTOWANIU CIAŁA

Dr. A. TARNAWSKI Z KOSOWA

O HARTOWANIU inteligent myśli dopiero wtedy, gdy zdrowie psuć się zaczyna, zwłaszcza gdy się przekona, że stan nerwowy jest zły, więc dla poratowania zdrowia — jedzie do zakładów leczniczych. Tamże obok ogólnego leczenia odbywa kurację hartującą, która przeważnie polega na hartowaniu skóry zapomocą różnych zabiegów wodnych, kąpieli powietrznych i słonecznych, masowania ciała, a przytem się gimnastykuje, używa dalszych spacerów i t. d. Potem, będąc jeszcze pod wpływem tej kuracji, stosuje ją przez pewien czas w domu, dopóki mu się nie sprzykrzy i znów wraca do poprzedniego sposobu życia, nie myśląc o higjenie, więc na nowo zapada na zdrowiu.

Jest jednak inny sposób hartowania — trwały, wedle praw natury i prainstynktów człowieka, o którym właśnie będzie mowa. Wzór taki znajdujemy tylko u ludu, który ma do tego naturalne warunki i hartuje się bezwiednie — z konieczności przy ciężkiej pracy. Inteligent nie obcując z przyrodą, pracuje przeważnie umysłowo, całkiem w innych warunkach, które go wypieszczają i osłabiają; dlatego potrzebuje umyślnego hartowania w zakładach leczniczych, na letniskach lub w domu, ale jest to kuracja metodyczna, a nie odporność bezwiedna jak u pierwotnego człowieka i u ludu na wsi. Przypatrzmy się jak żyje ten lud. Chłop nie boi się zmian atmosferycznych, wie co to głód, chłód i trud, co właśnie robi go twardym. Taki sposób życia odstrasza inteligenta, a nawet by go nie wytrzymał, bo od dzieciństwa jest miękko wychowany.

Przychodzi tu w pomoc higjena osobista i przyrodolecznictwo — w miejsce naturalnych warunków — podając wskazówki zdrowego życia. Do głównych zasad należy trwałe hartowanie, jednak pojęcie to jest szersze, niż naogół się mniema. *Hartuje się nietylko skórę, ale również płuca, mięśnie, drogi trawienia, nerwy i zmysły.* Wszystko razem najbardziej skutkuje, kiedy przyzwyczajamy się do zmian atmosferycznych, unikając wygodnego życia w pokoju. Musimy w każdej porze wychodzić na (celowe) przechadzki, mimo deszczu, i wichru, i chłodu, bo wtenczas człowiek najlepiej się hartuje, a zastąpi to wszystkie inne zabiegi. Przewiew zmiennego powietrza hartuje skórę, *wentyluje płuca przy głębokich wdechach,* a przez to krążenie krwi się poprawia. Dlatego lepiej odżywia się mózg i nerwy, przyczem zmysły robią się bystrzejsze. To też latem i wiosną potrzeba znaleźć czas na przebywanie po kilka godzin na dworze, najlepiej przy pracy w ogrodzie, względnie używając sportów letnich (w zimie idealne są narty). *Chodzenie boso,* zwłaszcza po mokrej trawie, należy wykorzystać wszędzie — gdzie się da, w porze ciepłej czy chłodnej. Rozumie się,

potem wziąć suche obuwie, tak samo w razie przemoczenia.

Mięśnie doskonale wzmacniają się, jeżeli stale są czynne — najlepiej przy pracy i wykonywaniu własnych posług w domu, w podróży i na wycieczkach. Hartujemy się — jeżeli nie pozwolimy służbie się obsługiwać — i wszelkie możliwe czynności robimy sami, zatem przy ubieraniu się, czyszczeniu obuwia, przy paleniu w piecu, w usługach przy stole — nie wyłączając sprzątania naczynia oraz wychodzenia na targ po wiktuałv, co zmusza do rannego wstawania. Wszystkie te czynności utrzymują mimowolną sprawność zmysłów i członków i fizyczną wytrwałość, a przedewszystkiem możliwość przystosowania się do rozmaitych sytuacji.

Drogi trawienia stają się odporniejsze, jeżeli będziemy jadać niewiele, nawet przy urozmaiconej diecie. Niezawsze nam służy jednostajny wikt domowy, do którego nawykamy, ale bardzo korzystna jest zmiana; trzeba od czasu do czasu przejść na inny rodzaj wiktu, byle zdrowy. Np. dietę jarską przeplatać surówką, dietę wykwintną zmieniać na pokarmy proste, a w obcym domu zastosować się do jego stołu, choćby były potrawy mięsne, — zwłaszcza gdy jednostajna dieta nam się uprzykrzyła. Zawsze jednak obowiązuje wstrzemięźliwość — bo szkodzi większa ilość pokarmów nawet strawnych.

Zmysły i nerwy nabierają siły w rozmaitości wrażeń i wzruszeń, np. w trudach, podróżach i na wycieczkach (kampingach), byle niezbyt wyczerpujących. Także zabawy towarzyskie i sporty zaostrzają zmysły, byle na świeżem powietrzu. Słowem, zmiana codziennych warunków wpływa na cały ustrój bardzo korzystnie, tembardziej u starych ludzi, którzy do domowych stosunków zanadto się przywiązują.

Początkujący muszą w hartowaniu uważać nie tyle na zmiany atmosferyczne, ile unikać ostrego wiatru, który na wskroś przenika. Także przeziębić się mogą, gdy jest zimno, po gorącej kąpieli, albo gdy są zmęczeni i spotniali, po wielkim wydatku sił, np. po cięższej fizycznej pracy lub wytężających wycieczkach. Wtedy bowiem zapas ciepła jest wyczerpany i trudno je odzyskać. Łatwo można się również przeziębić w podróży bez odpowiedniego okrycia, albo na przedstawieniach w zimnych salach — szczególnie wtenczas, kiedy siedzimy w przemoczonem obuwiu. W takim razie potrzeba zapomocą ruchu prędko odzyskać ciepło w nogach i całem ciele.

Jeszcze o hartowaniu trochę ryzykownem, bez którego jednak prawdziwego hartu niema. Jest to hartowanie wskutek częstego przeziębienia, jakie lud nasz już od dzieciństwa przechodzi. Nie ogląda się, czy to starszy człowiek, czy słaba kobieta, czy dziecko, bo musi iść na zarobek, co najlepiej go hartuje, tak że potem na przeziębienia nie jest wrażliwym. Czy inteligent może się z nim równać? Boi się przeziębienia, aby nie dostać kataru, bólu gardła i kaszlu, dlatego nawet bosą nogą nie stąpa po podłodze. Właśnie z tego powodu ma skłonność do przeziębienia i chorób zaraźliwych. Grypa np. trapi inteligencję, a skutki jej trwają tygodniami, gdy lud choruję na nią krótko, kilka dni i to bez następstw. Wniosek, że małych przeziębień bać się nie potrzeba, nawet choćby gorączkę wywoływały, bo gorączka w dobrej higjenie prędko mija i odpornym robi przeciw inwazji bakterji. Słowem powrót do natury najlepiej wzmacnia ustrój, dlatego każdy słabowity człowiek niech ucieka na wieś, zwłaszcza po 60-tym roku życia, bo miasto nie sprzyja zdrowiu i nie przedłuża życia.

Niełatwo jednakowoż wyrwać się człowiekowi samemu z codziennych warunków i mimo najlepszych chęci nieraz z bojaźni, a jeszcze bardziej pod wpływem dobrodusznych rad, człowiek odkłada hartowanie na lepsze czasy, zwłaszcza, że nie wie, jak się hartować. Życie jednak nie czeka, codzień starzejemy się, a odporność nasza się zmniejsza, to też hartowanie należy rozpocząć natychmiast, bo każda chwila jest ważna.

Wzorowa pani domu w roku pańskim 1806

HANNA KORYZNA

LEŻY przedemną pożółkła książeczka „Katechizm Ekonomiczny“ napisana w roku 1806 przez Wojciecha Gutkowskiego. Książeczka ta traktuje o wzorowem gospodarstwie wiejskiem wogóle, zawiera też rozdział o „ekonomii domowey“. Jakkolwiek chwilami w naiwnej formie autor wypowiada swe zdanie, przecież znalazłam tu również wiele rad zdrowych i zaleceń najzupełniej identycznych z programem dzisiejszego racjonalnego gospodarstwa domowego. Ponieważ i ze względu na odległą epokę, w jakiej książka Gutkowskiego napisana została, jak również na niezmienność zasad metody gospodarowania rzeczy te są bardzo interesujące, wybieram najciekawsze:

„*Ekonomia domowa iest to umieiętne zarządzenie domem, ludźmi, opatrzenie się we wszystkie potrzeby życia i wygody, tego z oszczędnością zażywanie, i sposoby użytkowania jako naylepszego. To wszystko po większej części do gospodyni należy*“.

„Jakie są przymioty dobrej gospodyni? Na

czułey, rządney, znaiącey się i czynney gospodyni bardzo wiele zawisło, czy to w gospodarstwie wieyskim lub mieyskim. Ona iedna ukontentowanie, wygodę, szczęśliwość familii i czeladki zrządzić, iako i oszczędzić maiątku, naydokładniey może. Zła gospodyni przy naylepszych staraniach męża wszystko zmarnotrawi, i wniwecz obróci, i wszystkim swóy dom obrzydzi. Dobra więc gospodyni powinna:

Utrzymywać w całości, czystości, i ile możności przyozdobić pomieszczenie swoie.

Toż samo w oborach, stayniach, chlewach i kurnikach.

Opatrzyć w przyzwoitym czasie, i dostatecznie śpiżarnię swoią, aby na niczym nie schodziło.

Mieć dozór nad kuchnią, aby regularnie, smaczno i czysto pokarm był przyrządzony.

Naylepszemi i łagodnemi sposobami zatrudniać osoby przywiązane do domu.

Mieć iako naywiększą ostrożność względem ognia i tego wszystkiego co szkodę przynieść może domowi.

Osładzać przyiemnością i wygodami przykre prace czeladki; iako też zachęcać do pracy.

Odwodzić od złych nałogów czeladź i przykładem swoim zachęcać do dobrego.

Mieć przyzwoite staranie o wychowaniu dzieci, aby ie z maleńka do pracy i cnoty wezwyczaiać".

Te wszystkie cnoty rozpatrywane są szczegółowo. Wybieram rzeczy najciekawsze:

„Dobra gospodyni mocno przestrzegać powinna, aby dom nie ruynował się; *gdy tedy co zepsuje się, zaraz o naprawę tego starać się powinna.* Cokolwiek ruiną, niebespieczeństwem i niewygodą grozi, wcześnie zapobieżone. Spiżarnia, komoda, lamusy od złodzieja ubezpieczone. Myszy, szczury wygubione, robactwo szkodliwe oddalone i tym podobnie. Oprócz tego bielizna i odzież od zepsucia się broniona i naprawiana".

„Na gospodyni czystość domu i czystość około ludzi zupełnie zawisła, i tu też wydaie się ona w całey swey świetności. Gospodyni w czystości utrzymuiąca a z menażem dom swóy, siebie, dzieci, familiią i czeladź godna jest nayważniejszego szacunku. Powinna więc:

W porządku i czystości wszystko utrzymywać w domu, wszystkie izby codzień zamiecione, paięczyna obtarta, stołki, ławy, stoły, szafy i tym podobnie często umywane, *nie czekaiąc do tego wielkich świąt.*

Nie cierpieć naymniejszego brudu na ciele i iakiegokolwiek nieochędostwa, zachęcać wszystkich, osobliwie swoim przykładem do codziennego umywania się, wyczesania i częstego w lecie kąpania. Czesanie się codzienne i nienarażanie gołey głowy na słońce, oddalić bardzo może, chorobę tak zwyczayną kołtuna. Przydać do tego należy, iż meszczyźni w lecie w kapeluszach nie w czapkach futrem podszytych chodzić powinni. Dzieci też w iako nayważniejszym ochędostwie trzymane być maią. Co iest naygłówniejszą zasadą przyszłego ich zdrowia. Powinny więc być dzieci często kąpane, a iak podrosną do iako nayważniejszego ochędostwa wezwyczaiane.

Odzież, osobliwie bielizna i pościel, często odmieniana i prana być powinna, co oddala od rozmaitych krost i brzydkich wyrzutów ciała. Gospodyni więc dopilnować powinna, aby czeladź czysto chodziła i sypiała.

Czystość i porządek w śpiżarni skrupulatnie przestrzegany być powinien, aby robactwo mięsiwa nie psuło, oraz myszy i szczury aby nie psuły i nie paskudziły leguminy i aby wszystko od zepsucia się i zgnilizny ochronione było.

Czystość w kuchni iak naymocniey przestrzeganą być powinna, gdyż bez tey niesmaczne, niezdrowe i obrzydliwe potrawy przykre są i odstręczają ludzi.

Naostatek w piwnicy, w mleczarni, w serniku i w każdym zakątku czystość iako nayprzyzwoitsza zachowana.

Ochędostwo samo i porządek w domu zachowany wiele przyczynia się do przyozdobienia onego. Samo zaś *przyozdobienie zawisło od możności właściciela.* Każdy więc, kto dom stawia i przyozdabia go, powinien się wprzód z kieszenią swoią obrachować, aby nie przesadził. *Kosztowny dom i kosztowne sprzęty wymagają też kosztownego utrzymywania. Co zbywa na możności, lepiey iest czystością nagrodzić.*

Potrzeba więc wszystkiego *nie zaniedbywać cokolwiek do zdrowia i ochędostwa iest potrzebnego.*

Nadewszystko regularności we wszystkim iako naymocniey przestrzegać należy, ażeby w gospodarstwie nic przez uchybienie nie cierpiało.

Naylepiey gdy czeladź tak urządzoną będzie, aby *każdy osobne swoię zatrudnienie miał wyznaczone*, za które byłby odpowiedzialnym, z tym dodatkiem, iż wolny czas do innych drobnych i nieprzewidzianych robót użytym być może. Tym sposobem łatwo wszystko dobrze i w swoim porządku póydzie.

Gospodyni ma mieć staranie o tym wszystkim, cokolwiek dom iey otacza i *pamiętać o wczesnym przysposobieniu tego wszystkiego, cokolwiek dom potrzebować może. Słowem w niczym na ostatnią godzinę nie spuszczać się, co iest dowodem złey i nierządney gospodyni*".

Dalej autor „Katechizmu Ekonomicznego" mówi o urządzeniu śpiżarni i kuchni:

„Mieysce na śpiżarnią powinno być *suche i mieć zawsze umiarkowane powietrze. Okna* powinny być *na północ obrócone*, często powietrze w niey odmieniane, nadewszystko *od naymnieyszey wilgoci bronić ią należy, gdyż przy* naywiększym staraniu wszystko psuć się będzie.

Naypierwszym i naygłównieyszym staraniem gospodyni być powinno opatrzyć śpiżarnią na czas długi, aby nie spuszczać się na ostatnią godzinę, aby nie cierpieć niewygody i niedostatku, *aby nie przepłacać bez potrzeby.* Powinna więc gospodyni obrachować rozchód swoiey śpiżarni i we wszystko z góry zaopatrzyć się. Oprócz istotnych i powszechnych rzeczy na pokarm ludzki służących, powinna mieć w śpiżarni rozmaite rzeczy smacznieysze i rzadsze, które przez umieiętną gospodynię przyporządzone być mogą, aby niekiedy nietylko sobie i familii, ale i czeladzi uczynić przyjemność smacznieyszemi potrawami. Tak opatrzoną śpiżarnię gospodyni dobrze zamykać będzie i nikomu klucza nie powierzy, lecz sama wszystko wydawać będzie, *obrachowawszy dobrze wiele czego na pożywienie dzienne domu potrzeba, wchodząc ściśle w to, aby ani niedostatku, ani zbytku w jedzeniu nie było.*

W kuchni potrzeba mieć *osobną szafę na chowanie rozmaitych naczyń kuchennych.* Te naczynia powinny być wszystkie całe i przysposobione i iak nayczyściey zawsze utrzymywane. Gdy przyidzie czas gotowania wszystko *wprzód przysposobić*, potym ogień rozniecić i gotować, aby napróżno drew nie ekspensować. Co do oszczędności, tyle ognia palić w kuchni, w piecach czy na kominie ile nieuchronna potrzeba wymaga.

Nadewszystko starać się, aby nikt w domu nie próżnował, lecz pożyteczną zatrudnić pracą. Niemniey uważać, aby czeladzi ciężkie prace lekkiemi przegradzać. Co uczynić, aby pracę czeladzi znośną i przyiemną uczynić? To od gospodyni całkiem zawisłe. *Przyiemne obchodzenie się z czeladzią oną zachęca, a przeciwnie złe odstręcza.* Za lepszą i szczerą pracę podarunkiem niekiedy iakim darzyć. Gdy w czasie wolnym od pracy sama pani wynayduie sposoby, aby czeladź iako nayprzyiemniey zabawiła się.

Gospodyni baczne oko na wszystkie postę-

pki czeladzi mieć powinna, a gdy uyrzy w którym złe skłonności, starać się będzie odwodzić go iako naylepszemi i nayprzyzwoitszemi środkami. Niedość na tem, lecz sama we wszystkiem przykładem im będzie. Oprócz tego starać się będzie, aby czeladź w nauce religji i moralności iako naywięcey postąpiła, posyłać ie więc będzie na takowe nauki i sama uczyć w każdem zdarzeniu nie omieszka. Dobre też uczynki, gdy w którym uyrzy, jako naymocniey pochwalać, a wstręt w przeciwnym razie okazywać powinna".

Widzimy więc, że ideał wzorowej Pani Domu od wieków się nie zmienił. „Przymioty dobrey gospodyni" zawsze są te same. Niezmienne pozostały też zasady „ekonomii domowej". Oczywiście co do wskazówek higjeny z roku 1806 obecnie wiele można mieć zastrzeżeń. Przytoczyłam je jako ciekawostkę dla pełniejszego obrazu. Stosunek wzorowej gospodyni do jej pomocnic domowych jest w książeczce Gutkowskiego rzeczywiście idealnie przedstawiony. Dziś naturalnie należałoby go uzupełnić fachowem wykształceniem, o które wzorowa Pani Domu dla swojej służby również starać się powinna.

O wychowaniu dzieci i wynikających stąd obowiązkach gospodyni „Katechizm ekonomiczny" milczy rozmyślnie, uważając temat za zbyt obszerny. Interesujących się tą kwestją odsyła „do rozmaitych dobrych dzieł" specjalnych.

SIERPNIOWE POGADANKI DZIAŁU KOBIECEGO POLSKIEGO RADJA W WARSZAWIE

3-go, godz. 17.15: p. Marja Karczewska — O konkursach sprawności w gospodarstwie domowem.

10-go, godz. 17.15: p. Zofja Ślaska-Łubieńska — Historja jednego klapsa.

17-go, godz. 17.15: p. Halina Doria-Dernałowicz — Praca poza domem matki-robotnicy.

24-go, godz. 17.15: p. Janina Ginett-Wojnarowiczowa — Lustro i światło w mieszkaniu.

31-go, godz. 17.15: p. red. Marja Ankiewiczowa — Przegląd czasopism kobiecych.

W każdy dzień powszedni, godz. 7.55: nadawana jest 3-minutowa „Chwilka gospodarstwa domowego", której prowadzenie zostało powierzone Związkowi Pań Domu.

SPRZYMIERZENIEC

Pani Puma była dzisiaj w wyjątkowo złym humorze, tembardziej, że pan Antek manifestował od rana nastrój wojenny, zamiast poddać się kaprysom małżonki. Pani Puma, która spodziewała się na zakończenie złej „passy" swego humoru jakiejś definitywnej obietnicy: pantofelków koloru piperment lub ażurowej pary rękawiczek, była srodze zawiedziona. W panu Antku powstał dzisiaj znieważony przez tyle czasu autorytet władcy domowego ogniska, któremu podczas rannej sprzeczki, krótkiej ze względu na biurowe godziny, musiała się pani Puma poddać. Ale to Pyrrusowe zwycięstwo pana Antka obudziło w żonie gorącą chęć odwetu, a poobiednie godziny, które pan domu zwykł spędzać w ciszy domowego ogniska, dawały pani Pumie możność słodkiego i długiego znęcania się nad mężem. Wiele jest sposobów torturowania mężczyzny. Pani Puma hołdowała najchętniej systemowi wygłaszania przemów o charakterze wybitnie feministycznym. Naogół pan Antek nie interesował się feminizmem. Znał jedną tylko jego formę — czysto domową, który był zwykł nazywać „wierceniem dziury w brzuchu".

I dziś wychodząc z biura, pan Antek, w którym wygasło już męstwo krótkotrwałe pantoflarza, spoglądał smętnie na zakupione przez siebie gazety. Przeczucie mówiło mu, że będzie mógł się do nich zabrać dopiero po burzy domowej. Już na schodach jako preludjum oczekującego przejścia poczuł swąd obiedniego klopsa.

Pani Puma przywitała małżonka grobowem milczeniem, nie zrobiła wymówki o godzinne spóźnienie i pan Antek zasiadł nad talerzem, z którego wyglądały ku niemu zezujące złośliwie oka tłuszczu. Pani Puma siedziała pod oknem i mozoliła się nad znienawidzoną w innych okolicznościach robotą szydełkową, która wyśmienicie spełniała swoje zadanie w podtrzymaniu nastroju zdenerwowania i zaciętości.

Po trzech bohaterskich kęsach pan Antek odsunął talerz i ukrył się za szeroko rozłożoną gazetą. Tu jął rozmyślać nad planem działania. Groźna cisza coraz bardziej rozpierała się w jadalnym pokoju, a pani Pumie zostało jeszcze 10 ściegów wyliczonego terminu do otworzenia pięknych ust. Nagle, owa jedna na tysiąc szansa cudownego ocalenia wyjrzała ku nieszczęsnemu z machinalnie przeglądanego programu radjowego. — 17-ta! — Paderewski! Pani Puma jest zapaloną radjosłuchaczką i nie poświęci takiego koncertu dla „niskiej awantury", której urządzenie i tak przysądzi małżonkowi.

— Jeszcze 10 minut! — Jak błyskawica kojarzą się podane godziny programu z leniwą wskazówką zegarka.

„Przeżyć te 10 minut! Przeżyć te 10 minut!" — szarpie się gorączkowo pan Antek — a później Paderewski!!!

— Zjadłbym jeszcze kawałek klopsa — mówi wreszcie przewrotnie pan domu. Pani Puma sądziła przez chwilę, że się przesłyszała. Chce mi zrobić na złość i dlatego udaje, że mu smakuje! myślała, wychodząc z talerzem do kuchni.

Tymczasem mąż z bijącem sercem włączył radjo i usiadł na swojem miejscu. Weszła pani Puma i arogancko napełniony talerz zjawił się na stole.

Halo... halo... — padły jednocześnie pierwsze słowa zapowiedzi koncertu, a za radosne zdumienie pani Pumy pan Antek przysiągł dozgonną przyjaźń speakerowi. Jeszcze to samo po francusku, mała cisza i... zaczęło się...

Podczas gdy pani Puma z czarująco odchyloną główką na poręczy fotela przeżywała swoje wzruszenia artystyczne, niedostępne dla prozaicznego małżonka, pan Antek dzielił sprawiedliwie swoją wdzięczność między Paderewskiego i radjo.

Pomyśleć, taki wielki artysta, a i biednemu śmiertelnikowi pomoże... Ale coby tam pomógł, gdyby nie radjo? Przyjemność? — to mało! To jest żywy przyjaciel mężczyzny i usolidnienia małżeństwa! Jednak to Puma nakłoniła mnie do radja, tak to prawda... Sama wynalazła dla mnie sprzymierzeńca! Dobry miała pomysł.... możeby jej tak za to... te zielone pantofle......?

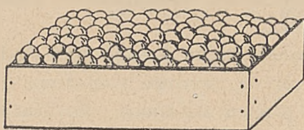
PIWNICA

MARJA CHMIELEŃSKA

Piwnica przeznaczona na przechowywanie jarzyn powinna być dobrze wentylowana i chłodna, a zatem umieszczona od strony północnej.

Jeżeli w domu jest centralne ogrzewanie, piwnica nie powinna znajdować się w sąsiedztwie kotłowni, ani mieć jakiejkolwiek styczności z instalacją grzejną, gdyż wtedy piwnica jest ciepła, co staje się jej wadą; nie powinny również do piwnicy jarzynowej dochodzić kanały rewizyjne centralnego ogrzewania, gdyż zapachy piwniczne przenikają wtedy przez kanały do mieszkania.

Temperatura w piwnicy powinna wynosić 5 do 8°.



Skrzynia bez dna na ziemniaki.

Oświetlenie powinno być naturalne, choćby przez niewielkie okno, przytem konieczna jest siatka w oknie dla zabezpieczenia od kotów i myszy. Przy oświetleniu sztucznem pierwszeństwo ma elektryczność. Oprawki u lamp w piwnicy, podobnie jak w kuchni i łazience, powinny być hermetycznie zabezpieczone od wilgoci.

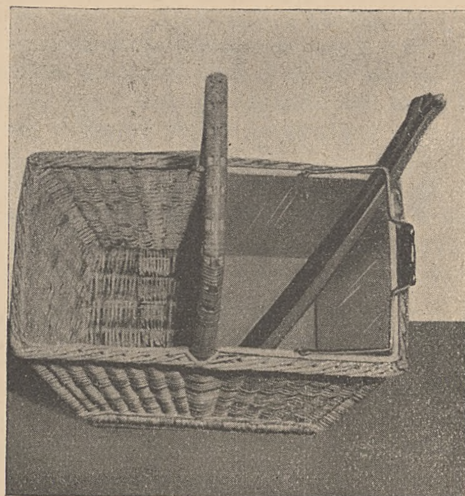
Najlepiej, by była specjalna piwnica na opał i specjalna na jarzyny, jednakże można to pogodzić, gdy mamy tylko jedno pomieszczenie, przez zastosowanie racjonalnych przegród i praktyczne wyzyskanie miejsca.

Ażeby w piwnicy utrzymać porządek i nie deptać po węglu lub rozsypanych ziemniakach, powinno się zastosować specjalne odgrodzenia, które mają jeszcze tę dobrą stronę, że dają możność wiele pomieścić na stosunkowo niewielkiej przestrzeni. Ziemniaki można odgrodzić deską lub umieścić w płaskiej skrzynce bez dna zbitej z czterech desek; wreszcie z braku miejsca wsypać w skrzynię zrobioną z listew drewnianych przybitych w odstępach dla dopływu powietrza z boku i od spodu. Dno może być z desek z otworami, nie przylegające do podłogi lecz zrobione tak, aby zabezpieczyć wentylację od spodu. W ten sam sposób można przechowywać buraki. Inne jarzyny, jak marchew, pietruszka, najlepiej trzymać w piasku ułożone natką do góry, równo w płytkich kojcach (patrz ilustracja obok); kapusta przechowuje się najlepiej, gdy wisi lub leży na półkach zrobionych z listew, w pewnych odstępach między sobą, dla przewiewu.



Zagroda na węgiel.

Praktycznie jest w piwnicy mieć kilka półek zwykłych na odstawianie niepotrzebnych butelek lub mało używanych sprzętów. Owoc przechowywano dawniej na półkach, wyłożonych słomą, ostatnio jednak okazało się,

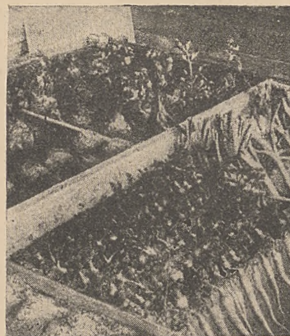


Koszyk na zakupy produktów z wyjmowaną przegródką blaszaną, zapobiegającą brudzeniu się koszyka przez jagody, warzywa i t. p. Przegródkę tę można łatwo wyjmować zapomocą jej rączki. Na ilustracji rączka oparta jest o wspaniały egzemplarz rabarbaru.

że najlepiej przechowuje się w skrzynkach przesypany proszkiem otwockim. Oczywiście owoc musi być zdrowy, bez plamek, zwiastujących początki psucia.

Na węgiel najlepiej odgrodzić pewną część piwnicy, względnie narożnik w ten sposób, aby umieścić kilka desek ruchomych zdejmowanych w miarę ubywania węgla.

Beczka z kapustą powinna być czemś nakryta, płatem lub ścierką dla zabezpieczenia od pyłu z ulicy lub węgla.



Zagroda bez dna, w której układa się jarzyny nacią do góry.

Piwnica i strych, tak jak wszystkie pomieszczenia gospodarcze, powinny być co pewien czas starannie sprzątnięte, odkurzone, pajęczyna zdjęta; wszelkie psujące się jarzyny usuwane, ażeby nie zarażały innych. Szczególniej jest to potrzebne wiosną, gdyż w przeciwnym razie zanieczyszcza to powietrze na klatkach schodowych i przy domu. Przy sprzątaniu trzeba dążyć do niepodnoszenia kurzu, z tego powodu przy zamiataniu dobrze jest używać wilgotne trociny.

MAGIEL — STÓŁ

W gospodarstwie domowem maglowanie bielizny jest niezbędną czynnością. Wiemy, ile czasu musi tracić służba, wyczekując kolejki. Oszczędność na czasie i wygodę daje magiel w mieszkaniu. Nowość dziś omawianego typu polega na tem, że magiel ów może służyć również jako stół, oraz że nie wymaga dużego wysiłku dzięki wygiętej powierzchni dna, po którem toczą się wałki, gniecione przez górną część ruchomą, również wygiętą od spodu. Blat, którym się przykrywa magiel w czasie nieczynnym, jest jednocześnie stołem, a do uruchomienia magla blat się otwiera na zawiasach, opierając się na 2-ch składanych nóżkach co tworzy również stół do nawijania bielizny na wałki. Magiel taki może stać w kuchni, ewentualnie w suchej piwnicy.

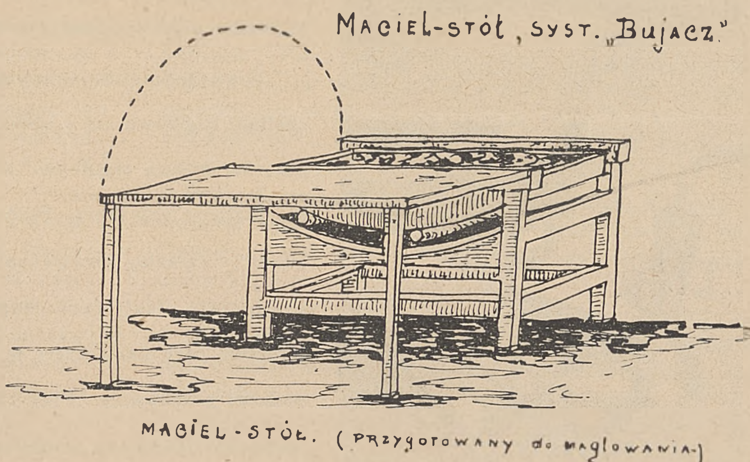
Jak posługiwać się tym sprzętem?

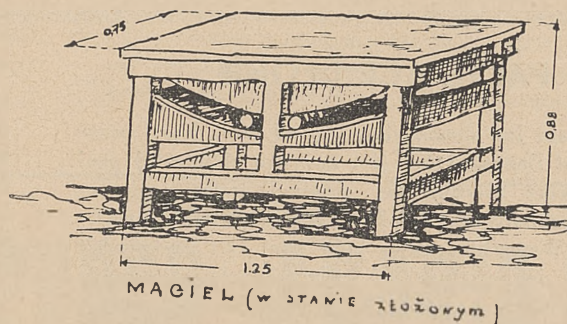
Bieliznę nawijamy na wałki w podobny sposób, jak w zwykłych maglach ciężarowych z tą różnicą, że w tym wypadku trzeba: 1) otworzyć blat i postawić go na nóżkach. 2) Górną część obciążoną kamieniami trzeba rozbujać i w odpowiedniej chwili przechylić w dół — wówczas oprze się ona na najbliższym wałku i na krawędzi dolnej podstawy magla, zaś drugi wałek z przeciwnej strony może być wyjęty, położony na stół i okręcony bielizną zwykłym sposobem. 3) Wałek z bielizną wkładamy na miejsce i górną część magla przesuwamy na drugą stronę — wykonując tę samą czynność jak z pierwszym wałkiem. 4) Teraz następuje maglowanie zapomocą ręcznego „bujania" obciążonej górnej części, która toczy się na wałkach i zawdzięczając krzywej, cyrklowej powierzchni podłoża, wymaga bardzo małego wysiłku do posuwania górnej części w jedną i drugą stronę.

Stosownie do grubości nawiniętej na wałku bielizny magluje się 5 do 10 minut. Bielizna po wyjęciu jest miękka, gładka, a co najważniejsze — w domu maglowana. Całość wygląda estetycznie i po spończeniu roboty magiel służy jako stół do prasowania i t. p. Z podanych wymiarów można się zorjentować, ile miejsca zabrać on może w mieszkaniu.

Magle mego pomysłu wyrabiam w Chełmie pod osobistym dozorem. Zależnie od materjału i wykończenia, cena: zł. 100.— za magiel skromniej wykończony, i zł. 135.— za wytworniejszy, odpoliturowany, loco stacja Chełm[1]).

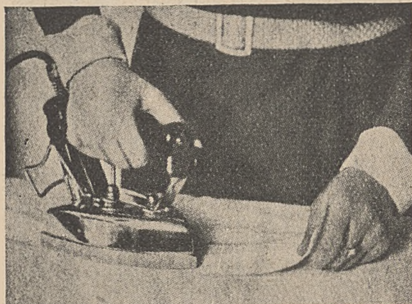
inż. K. Teleżyński.

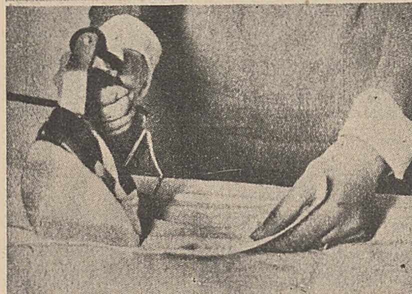


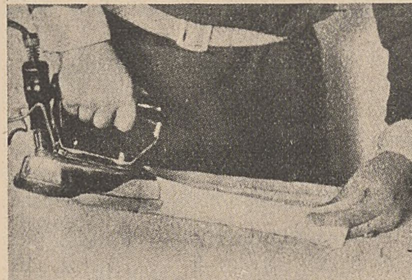


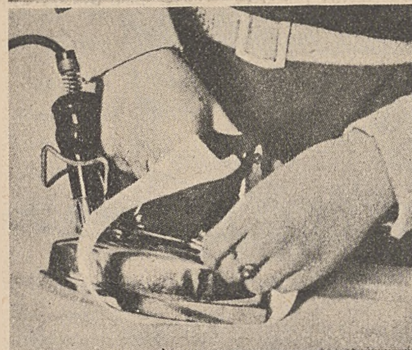
[1]) Zamówienia kierować do autora: inż. K. Teleżyński, Chełm Lubelski, Budowa Dyrekcji Kolejowej.

PRASOWANIE ŻELAZKIEM ELEKTRYCZNEM









Bieliznę przed prasowaniem przygotować: wymaglować, wyciągnąć, skropić, aby potem nie było przerw w pracy, podczas których traci się ciepło nagromadzone w żelazku. Zaczynamy prasowanie od sztuk cienkich, wymagających niższej temperatury spodu żelazka, potem idzie bielizna gruba. Na składanie sztuk wyprasowanych nie tracić czasu, odłożyć do przeschnięcia. Składanie wykonamy po ukończeniu prasowania.

Najtrudniejsze jest prasowanie męskiej sztywnej bielizny. Mankiety, gors, listwę kołnierzyka wyżmiemy dokładnie w mleku krochmalowem, dobrze rozmieszanem. Nakrochmalone części odkładamy na chwilę, poczem prasujemy gorącem żelazkiem. Z nadawaniem połysku zatrzymamy się aż do zupełnego wychłodnięcia prasowanej sztuki. Bieliznę kładziemy na twarde podłoże, poczem tę stronę, która ma dostać połysk, pociągamy szmatką lub gąbką, zmoczoną w zimnej wodzie, a następnie prasujemy na wilgotno tylną zaokrągloną częścią żelazka ruchem kołyszącym.

Żelazko trzeba co pewien czas, np. co pół godziny lub częściej, wyłączać, by nie nagrzało się zbytnio. Podczas przerw w pracy żelazko odstawiać na podpórkę. Unikamy w ten sposób spalenia powierzchni stołu lub tkaniny. Załączone ilustracje przedstawiają różne chwile prasowania męskiego kołnierzyka.

Najwygodniejsze w użyciu jest żelazko *elektryczne*. Nie wymaga ono żadnej obsługi, zagrzewa się szybko i równomiernie na całej płaszczyźnie spodu, temperaturę można regulować w sposób prosty i łatwy. Wykluczone jest zabrudzenie bielizny żelazkiem. Praca idzie płynnie, bez przerw, wywoływanych zmianą „dusz". Żelazko elektryczne włączyć można w każdy obwód oświetleniowy Prasowanie elektryczne wypada taniej, niż to sobie większość pań wyobraża. Kosztuje przy najdroższej w Polsce cenie oświetleniowej najwyżej 40 groszy za godzinę prasowania. Przy zastosowaniu taryfy blokowej koszt prasowania sięga niespełna 10 groszy za godzinę.

PACHNĄCE DŁONIE

Piękna pani Iza dowiedziała się od pani Kazi, przyjaciółki pani Danusi, która jest kuzynką słabowitej pani Lili, że lekarz zabronił tej ostatnio palić papierosy z powodu szkodliwego działania nikotyny na jej wątły organizm. Wszystkie przyjaciółki pani Lili i wszystkie przyjaciółki ich przyjaciółek zdecydowały, że każda z nich jest wątła i słabowita, lecz wyrzec się palenia nie mogą, a natomiast postanawiają znaleść sposób, by uchronić się przed skutkami tak zgubnej, a tak bardzo tajemniczej (głównie — niezrozumiałej) nikotyny.

Ktoś poradził używanie tutek (piętnastowatek) lub wprost nakładanie waty do cygarniczek. Najlepiej waty różowej, albo żółtej, byle nie białej, bo...... no bo biała nie jest ani różowa, ani żółta.

Ponieważ panie paliły papierosy bezustnikowe, więc poczęto ładować watę do cygarniczek. Coprawda smak papierosów jakoś nieprzyjemnie się zmienił, ale zato panie przekonane były, że brunatny osad spalinowy na watce zatrzymuje wszystkie djabliki nikotyny. Tragedja zaczęła się dopiero przy zmianie watek w cygarniczkach. Otworki się zatykały, nie pomagały szpilki i ich grzęznące drewienka, a pachnące dłonie pań...... dziwnie przestały pachnieć.

Sprawa niezawodnie skomplikowałaby się groźnie, gdyby jedna z pięknych pań nie dostrzegła przypadkowo, że istnieją papierosy chemicznie odnikotynowane. Próba palenia tych papierosów wypadła znakomicie. Rzucono watki w kąt, poczęły krążyć kółka wonnego dymku, a paluszki...... paluszki były już tylko do całowania.

R.

ZAWSZE W POGOTOWIU

Ileż to kłopotów z nastaniem ciepła ma pani domu o to, jak przechowywać od soboty do niedzieli mleko, mięso, ryby, i t. d. Zaradzało się temu złu jakoś przez używanie lodowni pokojowych. „Jakoś", bo niezawsze były one napełnione lodem, wtedy gdy lód byłby najbardziej potrzebny, a nadto lód naturalny nie przedstawiał żadnej pewności pod względem higjeny.

Dbała o swoje i swoich domowników zdrowie pani domu winna w pierwszym rzędzie zwrócić uwagę na to, jak był przechowany produkt, zanim doszedł do jej rąk. To też należy kupować produkty tylko w tych zakładach masarskich i składach żywnościowych, które są zaopatrzone w należyte urządzenia chłodnicze. Ostatnio rozpoczęto już w Warszawie prace organizacyjne budowy wielkiej chłodni warzywniczej. Kilka zakładów mięsnych w stolicy zaopatrzono już w racjonalne urządzenie chłodnicze, a wkrótce będzie to we wszystkich zakładach masarskich, gdyż sprawa ta jest największą troską Związku Wędliniarzy i Masarzy.

Widzimy więc, że i u nas w większych miastach można nabyć produkty żywnościowe przechowane racjonalnie i w stanie dobrym. Należy tylko nie psuć ich w domu. Do niedawna w Polsce można było nabywać tylko chłodnie zagraniczne, a z tych jedynie możliwe amerykańskie. Wiedzieć bowiem trzeba, że żaden kraj nie eksportuje rzeczy najnowszych, a wysyła jedynie to, co już w tym kraju jest do pewnego stopnia przestarzałe i nie znajduje chętnych nabywców; Ameryka zaś, jako kraj przodujący w chłodnictwie, na eksport przeznaczała w stosunku do innych krajów rzeczy nowocześniejsze. Były one jednak i są w dalszym ciągu luksusem w naszych warunkach ze względu na cenę, która wraz z kosztami cła, przewozu i rozgałęzionego pośrednictwa wynosiła najmniej 3 do 4 tysięcy za chłodnię domową średniego typu.

Konieczność życiowa znalazła jednak właściwą drogę. Stworzone zostały krajowe fabryki chłodni, które, korzystając z nowoczesnych wyników technicznych oraz zdolności fachowców krajowych, produkują już doskonałe zespoły chłodnicze po cenach o połowę niższych od cen zagranicznych. Jest to wielki plus, do którego trzeba dodać wygodę w konserwacji urządzeń i łatwość natychmiastowego otrzymania części zamiennych, co dotąd było bardzo utrudnione przy kupnie chłodni zagranicznych.

Fabryka krajowa Electro—Frigid w Warszawie wyrabia znakomite chłodnie automatyczne. Są to zgrabne, wysokie szafki lakierowane, o estetycznym wyglądzie. Postawienie takiej szafki nie zepsuje nawet najładniejszego pokoju.



Kilim z Wileńskiej Spółdzielni Tkackiej.

Pojemność pomieszczenia na produkty wynosi 0,3 m³, wystarczająca jest zatem dla potrzeb licznej nawet rodziny. Chłodnie te są najbardziej nowoczesnego typu: mrożą w ciągu 20 minut około 1 kg lodu sztucznego w 4 szufladkach metalowych w kształcie kostek czworokątnych. Prócz tego zaopatrzone są w urządzenie do mechanicznego wytwarzania lodów. W ciągu 20 minut przygotować można około 2 litrów lodów bez uciążliwego kręcenia, gdyż pracę tę spełnia mechanizm z napędem elektrycznym, i bez kłopotliwego używania lodu.

Prócz pożywienia, kwiaty cięte doskonale się przechowują w stanie świeżym w temperaturze około plus 2 stopnie, cebulki kwiatowe zaś można przechować w stanie niekiełkującym przez kilka miesięcy.

Chłodnia zaopatrzona jest w wyłącznik automatyczny i dzięki temu zużywa około 300 watów prądu na dobę, jeśli połączona jest z kontaktem sieci elektrycznej przez całą dobę.

Lód, wytworzony zapomocą prądu elektrycznego, można bez obawy wrzucać do napoi lub używać do zabiegów toaletowych, co ze względów zdrowotnych jest wykluczone w wypadku lodu naturalnego.

O potrzebie posiadania chłodni, o ułatwieniach, jakie ona przynosi — nie potrzebujemy przekonywać. Panie domu same to bowiem rozumieją i doceniają.



CAŁODZIENNE JADŁOSPISY NA SIERPIEŃ

Jadłospis I mięsny

Po wstaniu sok ze świeżych porzeczek z wodą i cukrem.

I śniadanie — patrz poprzednie nasze jadłospisy.

II śniadanie lub podwieczorek — świeże owoce.

Obiad. Zupa z porów. Zrazy cielęce z kaszą. Sałata. Kompot z surowych malin[1]).

Kolacja. Kwaśne mleko z ziemniakami. Selery w muszelkach (1).

Jadłospis II mięsny

Obiad. Rosół grzybowy z kaszą perłową albo zupa szczawiowa zimna. Boeuf Strogonoff (2), ogórki kiszone. Surowe owoce.

Kolacja. Kluski parzone posypane tartym serem. Sałata.

Jadłospis III bezmięsny

Obiad. Zupa pochlopka (3). Solanka z ryb (4). Kasza gurjewska (patrz Nr. 2,1932 r. str. 32).

Kolacja. Pomidory faszerowane. Ziemniaki smażone.

Jadłospis IV bezmięsny

Obiad. Zupa pomidorowa z grzankami. Suflet ze szpinaku. Lody kawowe.

Kolacja. Jarzyny mieszane. Jajka półmiękkie (gotowane 6 minut, zanurzone w zimnej wodzie i obrane).

Klementyna Stadnicka
i
Teresa Skorzewska.

[1]) Świeże obmyte maliny zalać gorącym syropem z wyciśniętego soku owocowego i paru łyżek cukru, bez dodatku wody, potem postawić na lodzie.

PRZEPISY (Proporcje na 4 osoby).

(1) Selery w muszelkach

Selery	Masło śmietankowe
Rumiany sos buljonowy	Ser do posypania
1 jajko na muszelkę	Czosnek, sól, pieprz, cytryna do smaku.

Selery ugotowane w słonej wodzie z kilku kroplami octu, by nie sczerniały, pokrajać w grubą kostkę, zmieszać z sosem rumianym buljonowym z dodatkiem odrobiny czosnku, soli, pieprzu i cytryny do smaku. Na spód muszelki włożyć jajko na twardo drobno posiekane, na wierzch położyć przyrządzone selery, posypać serem, włożyć kawałek śmietankowego masła i wstawić na chwilę do pieca.

(2) Boeuf Strogonoff

3/4 kg polędwicy wolowej	1/2 łyżki mąki
2 1/2 łyżki masła	1 kostka Maggi
1 cebula	1/4 litra śmietany, pietruszka

Polędwicę wołową dobrze wyżyłować, pokrajać w nieduże kawałki, posolić, popieprzyć, obsypać mąką. W maśle usmażyć drobno usiekaną cebulę, włożyć mięso, podsmażyć, dodać szklankę rosołu, kostkę Maggi lub łyżkę sosu Caboul, i śmietanę; zmieszać dobrze i krótko dusić, by się śmietana nie wydusiła. Można dodać jeszcze kilka podsmażonych w maśle pieczarek. Wyłożyć na półmisek i posypać drobno posiekaną pietruszką.

(3) Zupa Pachlopka

Do dobrego rosołu wrzucić grube kawałki marchwi, selera, pietruszki i kapusty włoskiej, uprzednio do połowy ugotowane w wodzie i przelane wodą, wreszcie wrzucić parę ziarn jałowca. Posolić i gotować godzinę. Przed podaniem wlać na gotujący rosół szklankę śmietany i podać z grzankami z serem. (Jałowiec wyjąć).

(4) Solanka z ryby

1 kg ryby	2 cebule
1 kg kiszonej kapusty	4 grzybki marynowane
8 szklanki rosołu z ryby	4 kiszone ogórki
2 łyżki masła	1 łyżka tartej bułki

Kwaszoną kapustę ugotować do miękkości. W maśle zasmażyć drobno usiekane cebule, rozprowadzić rosołem z ryby i w tym sosie udusić kapustę. Rybę ugotowaną podsmażyć, pokrajać w paski marynowane grzybki i kiszone ogórki. Włożyć do rondla warstwę kapusty i naprzemian warstwę ryby w kawałkach (bez ości), zmieszanej z grzybami i ogórkami; na wierzchu ułożyć warstwę kapusty, posypać bułeczką i wstawić do gorącego pieca dla zrumienienia.

(5) Suflet ze szpinaku

1/2 kg szpinaku	2 jaja
1/2 kg ziemniaków	gałka muszkatołowa, pieprz, masła do wysmarowania półmiska

Szpinak ugotowany w osolonej wodzie przepuścić przez maszynkę wraz z ugotowanemi ziemniakami; gdy masa przestygnie, wbić 2 żółtka, dobrze utrzeć, osolić, dodać trochę pieprzu i gałki muszkatołowej. 2 białka ubić na sztywną pianę, wymieszać razem. Półmisek metalowy wysmarować masłem, wyłożyć masę i wstawić do pieca dla przyrumienienia.

K. Stadnicka

Wyborny kwas litewski

1 1/4 kg chleba razowego	5 dkg drożdży
20 litrów wody	1 cytryna
40 dkg cukru	5 dkg rodzynek

Czerstwy chleb pokroić i wysuszyć, lekko rumieniąc; zalać zimną przegotowaną wodą, przykryć muślinem i zostawić na 24 godziny; dodać drożdże roztarte, cukier, sok z cytryny lub cytrynę pokrajaną w plasterki, rodzenki i pozostawić znowu na 24 godziny (w ciepłem miejscu). Po 24 godzinach przecedzić, zlać do butelek, zakorkować, zawiązać i zalakować. Kwas ten może stać nawet parę miesięcy. Przechowywać w piwnicy w pozycji leżącej. Butelki najlepsze są z ciemnego i grubego szkła.

J. Czechowska

Sos porzeczkowy

Zrobić zasmażkę z 1 łyżki masła i 1/2 łyżki mąki, rozprowadzić zimną wodą lub rosołem, następnie dodać do smaku soku porzeczkowego i dobrą łyżkę chrzanu utartego jak najdrobniej na tarce. Zagotować to wszystko razem, przefasować przez durszlak i wlać do sosjerki. Doskonały sos do zimnego mięsa i drobiu.

S. Hartingh

UWAGI O NASZYCH JADŁOSPISACH

Z wielu stron otrzymujemy opinje o naszych jadłospisach tak różnorodne, jak różnorodne są na szczęście smaki i upodobania ludzkie. Nie jest bynajmniej naszą intencją upodobania te, które ukształtowały i rozwinęły sympatyczny kunszt gastronomji z tysiącami pysznych przepisów, sekretów kucharskich i t. d., ujednostajniać i pozbawiać panią domu przyjemnego zadania zaznaczenia swej indywidualności smakowej.

Jak w różnych krajach powstają potrawy dla nich charakterystyczne — tak i w domach poszczególnych istnieje odrębny typ odżywiania. Specyficzne, przez domowników ulubione potrawy, są jedną z cech i uroków życia domowego, która — jak wszystko co je uprzyjemnia — powinna być kultywowana.

Nasze jadłospisy są podawane wyłącznie jako przykłady dla przypomnienia paniom domu, jak w praktyce wprowadzać zasady higjeny odżywiania, teoretycznie omówione w „Pani Domu" Nr. 6 z 1932 r. str. 118.

Błędem ogólnie uprawianym, a niebezpiecznym w swych skutkach dla organizmu, było przekarmianie białkiem, w pierwszym rzędzie mięsem. Białka potrzebujemy dziennie najwyżej 1½ g na kilo wagi człowieka. Dlatego nasze zestawienia bardzo redukują ilość mięsa w stosunku do powszechnie używanej. Starałyśmy się dalej, panna Morzkowska i niżej podpisana, wprowadzić pewną rozmaitość w pierwszych śniadaniach, które wskazujemy obfitsze niż to jest ogólnie w użyciu w Polsce, — a to ze względu na obiady, zbyt późno jadane z konieczności przez ogół urzędników, a często i dzieci szkolnych.

Przypominamy o surowiznach i owocach, które w sezonie przynajmniej, kiedy ich ceny są szerszemu ogółowi dostępne, powinny być konsumowane obficie i stanowią doskonałe drugie śniadanie i podwieczorek. Sałata zielona, sałata z ogórków, sałata z surowych pomidorów i cebuli powinna latem stanowić stały dodatek do mięsa. Szczypiorek, pietruszka są zdrowemi i smacznemi przyprawami do bardzo wielu potraw.

Nie podajemy innych surowych jarzyn, gdyż dla organizmów *nieprzyzwyczajonych* są one ciężko strawne i czasem odrażające. Nadmieniamy jednak, że drobniutki groszek, utarta marchew, kalarepa, buraki surowe mogą być stopniowo i z pożytkiem do kuchni wprowadzane, bądź jako domieszka do gotowanych — bądź przyprawiane z jarzyną, oliwą, śmietaną, czy majonezem jako sałaty i zakąski (pamiętać o dokładnem płókaniu i skrupulatnej czystości w przyprawianiu surowych potraw).

Pragniemy jednem słowem, by znajomość higjeny domowej, którą Związek Pań Domu rozpowszechnia coraz więcej, wpływała na praktykę dnia powszedniego.

Możemy tylko dawać podstawowe ogólne wskazania. Rzeczą każdej myślącej pani domu jest zastosować je do swoich indywidualnych warunków.

Raz jeszcze prosimy o walczenie ze zgubnym dla zdrowia zwyczajem jadania i pijania potraw i napoi zbyt gorących.

Teresa Skorzewska



INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

CECHA INSTYTUTU GOSP. DOM. NA ROK 1933/34
№ 47. KUCHENKA SPIRYTUSOWA „EMES 2".

Wytwórca. Państwowy Monopol Spirytusowy Warszawa, Leszno 1. Sprzedaż w sklepach galanterji kuchennej. Cena zł. 12.

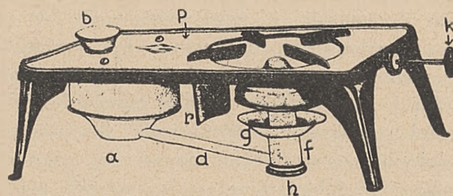
Opis. Kuchenka składa się z następujących 3 głównych części.

Zbiornik mosiężny (a) na spirytus o pojemności 0,3 l., zaopatrzony korkiem mosiężnym (b); do dolnej części korka przytwierdzone jest małe naczynie (c), umieszczone stale w zbiorniku; służy ono do przenoszenia spirytusu denaturowanego ze zbiornika do palnika przy zapalaniu kuchenki; od zbiornika przepływa spirytus rurką mosiężną (d), odpowiednio nachyloną do palnika (f).

2. Palnik mosiężny (f) w kształcie czapeczki z otworkami, opatrzony talerzem (g) zawiera bawełniany knot (e); knot ten tkwi w specjalnym przewodzie zamkniętym nakrętką (h), uszczelnioną wewnątrz wkładką azbestową. Wielkość płomienia palnika reguluje regulator (k), składający się z rurki stożkowato zakończonej i rączki. Pomiędzy palnikiem (f) a zbiornikiem (a) mieści się ekran (r), zabezpieczający zbiornik od nagrzewania się od palnika.

3. Podstawa (p) żelazna lana lub tłoczona pod naczynia do gotowania.





Sposób użycia: Wyjmujemy korek (b); nalewamy spirytusu denaturowanego (denaturatu) do zbiornika (a) niedopełna; odkręcamy regulator na 5—6 obrotów w lewo; raz jeden czerpiemy spirytus naczyniem (c), przymocowanem do korka, ze zbiornika i lejemy z góry na środek palnika; zamykamy zbiornik korkiem; zapalamy spirytus na palniku. Po upływie ½—1 min. płomień rozpala się; wtedy wyrównywamy płomień regulatorem tak, aby poszczególne płomyki nie odrywały się od otworów palnika. Stawiamy naczynie na podstawie, zmniejszając lub zwiększając pło-

mień zależnie od rozmiarów dna naczynia. Po zakończeniu gotowania gasimy kuchenkę, kręcąc regulatorem (k) wprawo, poczem odkręcamy go zpowrotem.

Knot (e) zawarty wewnątrz palnika wystarcza mniej więcej na pół roku. Zmniejszenie się intensywności płomienia wskazuje, że należy zmienić knot. W tym celu odkręcamy nakrętkę (h), co powinien uskutecznić fachowiec, wyciągamy szczypcami zwęglony knot, nakładamy nowy i zakręcamy szczelnie nakrętkę. Bez potrzeby zmiany knota nakrętki odkręcać nie należy.

Wyniki badania. Kuchenka spirytusowa „Emes 2" daje płomień niekopcący i niewydzielający swędu. Płomień ten jest mało wrażliwy na przewiewy i łatwy do regulowania, ogrzewa szybko i równomiernie.

Szczelny wentyl oraz ekran (r), zabezpieczający zbiornik od promieniowania ciepła z palnika, daje gwarancję zupełnego bezpieczeństwa kuchenki. Podstawa kuchenki jest niewywrotna i mocna.

Zagotowanie litra wody zimnej trwa przeciętnie 9—10 minut i zużywa około 30 g spirytusu. Zapas spirytusu w zbiorniku wystarcza na 1½ godziny palenia na pełnym płomieniu.

Uwagi. Nie należy wypalać spirytusu w zbiorniku do końca, aby knot nie uległ zwęgleniu. Ze względów bezpieczeństwa nie należy nigdy nalewać spirytusu do zbiornika podczas pracy kuchenki. Wielkość płomienia należy regulować według wielkości naczynia. Dobre funkcjonowanie kuchenki zależy w znacznej mierze od jakości używanego spirytusu (denaturatu); z tego powodu należy posługiwać się spirytusem Państwowego Monopolu Spirytusowego, sprzedawanym w bańkach blaszanych 2 i 5 litrowych w cenie zł. 0,95 litr, i przestrzegać następujących warunków: przechowywać spirytus w naczyniach szczelnie zamkniętych i czystych, niezabrudzonych poprzednio przez naftę, oleje i t. p. Używanie lichego denaturatu, zanieczyszczonego odpadkami, mętami lub owadami, może spowodować zanieczyszczenie przewodów kuchenki i wybuch.

CECHA INSTYTUTU GOSP. DOM. NA ROK 1933/34. Nr. 48. PRZYRZĄD DO PRZYGOTOWANIA PRZETWORÓW „KO-FIX".

Wytwórca. Alfred Popelka, Królewska Huta, ul. Św. Jacka 15. Przedstawiciel na województwa centralne i kresy wschodnie Tow. Handl. L. Majewski i S-ka, Warszawa, ul. Emilji Plater Nr. 11.

Cena. zł. 12,50 i zł. 14 za przyrząd niklowany. Przy nabywaniu za pośrednictwem oddziałów Z. P. D. ustępstwo.

Opis. Przyrząd „Ko-fix" składa się ze spłaszczonej rurki metalowej, osadzonej wraz z termometrem z nietłukącego się szkła w drewnianej rękojeści; poza rękojeścią rurka przechodzi w węża metalowego, zakończonego drewnianą wstawką; wstawka ta umożliwia włączenie aparatu „Ko-fix" do dzioba każdego zwykłego imbryka do gotowania wody, a także dostosowana jest do otworu cechowanego imbryka z gwizdkiem.

Sposób użycia. 1. Przygotować przetwór owocowy ściśle według przepisu dołączonego przez wytwórcę.

2. Szklane słoje czysto wymyte wodą i nie wytarte ściereczką, ustawić w pobliżu kuchni lub maszynki.

3. Umocować drewnianą obsadę przyrządu „Ko-fix" w dziobie imbryka, dostatecznie namoczywszy w gorącej wodzie drewnianą obsadę, co daje możność szczelnego połączenia z dziobem. Pokrywkę imbryka uszczelnić, wkładając kilka razy złożony kawałek płótna pomiędzy pokrywkę a imbryk i zagotować wodę w imbryku. Spłaszczona rurka aparatu powinna być umieszczona w naczyniu ustawionym obok, w które należy włożyć pokrywki słoi i gumki. Gdy zacznie się wydobywać para przez wylot przewodu, wytrząsnąć skroploną wodę; jeśli wydobywa się woda zanieczyszczona osadem, przyrząd trzeba przepłókać, przelewając wrzącą wodę z imbryka.

4. Wylot przewodu wprowadzić do otwartego słoja i chwilę ogrzewać słój w celu wyjałowienia jego ścianek.

5. Napełnić słój gorącym przetworem, wkładając najprzód owoce i zalewając wrzącym syropem.

6. Umoczyć w gorącej przegotowanej wodzie róg ściereczki i wytrzeć nią brzegi słoja, aby nie pozostały resztki syropu. Skierować strumień pary wydostający się z przyrządu „Ko-fix" na brzeg słoja, na jedną i drugą stronę gumki, przez ścierkę ująć pokrywkę, która powinna być gorąca (nagrzewa się strumieniem pary z „Ko-fixu" podczas zawieszania go w garnku), oprzeć pokrywkę na



słoju i wprowadzić wylot przyrządu „Ko-fix" wraz z termometrem tak, aby podziałka była widoczna. Z chwilą gdy ciepłota pod wpływem pary podniesie się do 85° — 90° C, wyciągnąć szybko wylot przyrządu. Następuje natychmiastowe zamknięcie słoja i pokrywka przylega bardzo mocno skutkiem oziębienia pary wodnej, wypełniającej przestrzeń ponad przetworem.

Zalety. Przyrząd „Ko-fix" pozwala na przygotowanie przetworów bez uciążliwej metody gotowania w kotle, co pociąga za sobą zawsze konieczność palenia pod płytą. Można posługiwać się aparatem „Ko-fix" przy użyciu zwyczajnej kuchenki jednopalnikowej jakiegokolwiek systemu. Przy pomocy przyrządu „Ko-fix" można konserwować owoce bez poddawania ich długotrwałemu działaniu wysokiej ciepłoty, co ma znaczenie dietetyczne, a także umożliwia wykonanie bardzo pięknych przetworów z owoców nieznoszących długiego gotowania (kompoty z poziomek, truskawek, agrestu i t. p.).

Uwagi. Działanie przyrządu „Ko-fix" jest ściśle uwarunkowane czystością zachowaną przy myciu słoi, czystością owoców (które muszą być świeże i w pierwszorzędnym gatunku) i dokładnem przygotowaniem przetworu, który musi być całkowicie wyjałowiony, t. zn. nie może zawierać drobnoustrojów ani ich przetrwalników.

Samo zamknięcie słoi przy pomocy przyrządu „Ko-fix" nie przedstawia najmniejszej trudności.

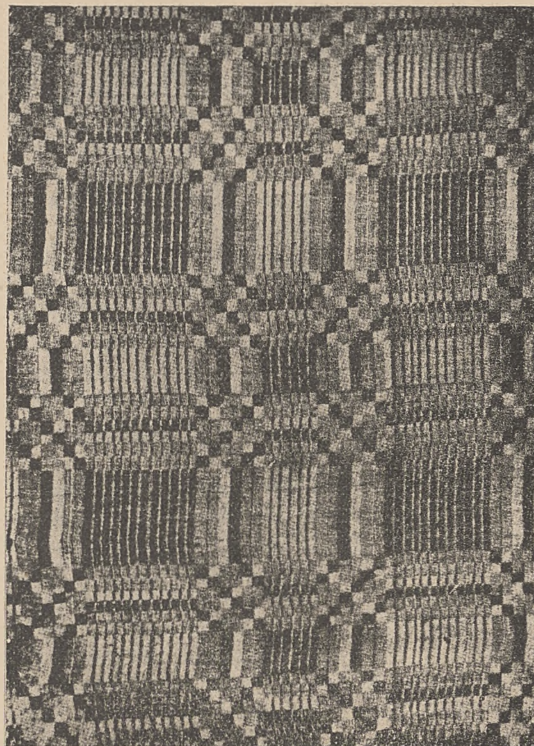
LUDOWE TKACTWO LNIANE I KILIMY SZKÓŁ SPOŁECZNYCH PRZEMYSŁU LUDOWEGO.

Szlachetne kilimy i ludowe tkactwo lniane zyskują coraz więcej miejsca we wnętrzu mieszkaniowem. Jest to objaw ze wszech miar korzystny, tak ze względu na estetykę wnętrza, jak na dostarczenie pracy i zarobku rzeszom młodzieży wiejskiej.

Jeżeli idzie o kilimy, należy podkreślić dążenie do skierowania produkcji na tory przemysłu domowego i rękodzieła w pełnem znaczeniu słowa. Oznacza to przedewszystkiem odwrót od wełny przędzonej maszynowo. Wełnę z własnych owiec dziewczęta wiejskie przędą ręcznie lub na kołowrotkach i barwią barwikami roślinnemi z roślin i ziół, zbieranych na miejscu. Barwik roślinny nadaje kolorom trwałość i szlachetność tonu, które tak podziwiamy w starych tkaninach, a wełna przędzona ręcznie przez swoją nierówność wzbogaca ornament kilimu. Również konstrukcja warsztatów, które prof. Paweł Gajewski, organizator Szkół Społecznych Przemysłu Ludowego, wprowadził w szkołach w Drogojówce, Horodle, Putnowicach i Ładyczynie (wojew. Lubelskie i Tarnopolskie) celowo w kilimie uwypukla pracę ręczną. Stara technika grzebyczkowa i stosowanie motywów regjonalnych, pełnych wdzięku, uzupełniają się nawzajem bardzo szczęśliwie, to też kilimy Szkół Społecznych i kilimy z warsztatu p. Siedleckiej były prawdziwą ozdobą tegorocznych Targów Wschodnich we Lwowie i miały ogromne powodzenie.

Na Targach widzieliśmy także piękne wyroby lniane i lniano-wełniane. Wśród nich wybijały się zwłaszcza wyroby Kursów Tkactwa Lnianego w Chłopach p. Komarno; kierowniczka artystyczna kursów, p. Petzold-Zielińska umie wyrobić u swych uczenic duże wyczucie materjału i ornamentu. Materje obiciowe na meble, wykonane z lnu i wełny, niewiele ustępują artystycznym wyrobom warszawskiego Ładu; obok tych materjałów serwety, narzuty, makaty i poduszki, tkane z barwnej wełny w żywych kolorach na tle naturalnej osnowy lnianej, przedstawiają duże walory dla każdego wnętrza mieszkalnego. Wytworna neutralność zestawienia barw, swojskość motywów i prostota stanowią o łatwem sharmonizowaniu tych rzeczy z umiarkowaniem kształtu w nowoczesnem wnętrzu, a niemałą zaletą w dobie kryzysu jest umiarkowanie — w cenach... Mimo niskich cen, materje meblowe i narzuty dają kursom stosunkowo największe dochody: dowód najlepszy, jakiem uznaniem się cieszą.

Helena Wolska.



Wileńska tkanina ludowa lniana, żółto-bronzowa. Wzór z Muzeum Etnograficznego U. S. B. w Wilnie

PODOBIEŃSTWO.

We wskazówkach umieszczonych w Nr. 5-ym b. r., a dotyczących zachowania trwałości pończoch (a nie higjeny), jako punkt pierwszy autorka wymieniła konieczność mycia nóg przynajmniej 1—2 razy na tydzień. W związku z tem nasza Czytelniczka hr. Marja Pruszyńska przesyła następujące uwagi.

„Myć nogi!

Co to znaczy „myć nogi"..... Wyrażenia tego używano chyba za czasów naszych babek. Dziś człowiek myje się cały, od stóp do głów — chyba codzień. W trudnych nawet warunkach mieszkaniowych, w zwykłej miednicy umyć się można całej — gąbką czy szorstką rękawiczką.

Przypomina mi to pewną anegdotkę. Misjonarz nowonawróconej dzikusce zwrócił uwagę, że chrześcijance nie wypada chodzić nago, z niezakrytemi częściami ciała. Dzikuska spojrzała na niego zdziwiona i palcem na jego twarz wskazała: A ty, czemu tej części ciała nie zakrywasz? — No, bo to moja twarz. — U mnie twarz na całem ciele, zakonkludowała spokojnie dzikuska.

U nas też — w stosunku do wody i mydła — powinna być twarz na całem ciele".

Niestety nie wszyscy mają u nas odwagę w stosunku do wody. Nie wszyscy myją nogi nawet 2 razy na tydzień. Ale miejmy nadzieję, że jeśli wzgląd na zachowanie trwałości pończoch zachęci nas do mycia nóg aż 2 razy tygodniowo, to wzgląd na czystość i dobre samopoczucie nakłoni nas do kąpania się lub mycia od stóp do głów codziennie.

ZWIĄZEK PAŃ DOMU

PRACA W ODDZIAŁACH

Oddział w Sosnowcu urządził 18 maja konferencję p. n. „Zaopatrzenie miast Zagłębia w dobre mleko". W konferencji uczestniczyło 248 osób. Wygłoszono następujące referaty: „Wartość odżywcza mleka i jego rola w gospodarstwie domowem" — p. Kwapiszewska, „Jakie mamy mleko w Zagłębiu i co nam daje rozporządzenie o dozorze nad mlekiem i jego przetworami", — dr. Molicki, „Prawa i obowiązki pani domu w walce o dobre mleko" — p. Mamelokowa. Dyskusja po referatach była bardzo ożywiona i ciekawa. Stwierdzono, że ustawa o dozorze nad mlekiem tylko wtedy da pożądane wyniki, jeśli konsumentki poprą usiłowania władz. Lekarz powiatowy w Sosnowcu dr. Riedel stwierdził, że współpraca pań domu z władzami administracyjnemi jest ogromnie pożądana i że odpowiednio przeszkolone członkinie Związku otrzymają pewne uprawnienia kontrolerskie w zakresie handlu artykułami spożywczemi.

Referat dr. Molickiego dał mnóstwo ciekawego materjału. Sosnowiec spożywa dziennie 18.785 litrów mleka, z czego 12 tysięcy przychodzi z dalszych okolic. Mleko to jest kontrolowane i najlepsze. Pozostałe pochodzi z okolic bliższych i od krów hodowanych w mieście. To ostatnie (4.500 l.) jest najgorsze ze względu na fatalne warunki sanitarne obór miejskich. Urząd zdrowia w Sosnowcu ustalił w roku ubiegłym normę procentu tłuszczu dla dobrego mleka na 2,8, przytem zafałszowania dochodziły do 50% ze wszystkich prób. W roku bieżącym podniósł wymagania normy tłuszczu na 3%. Ilość zafałszowań w roku obecnym wynosi 19%.

Ludność Sosnowca spożywa zaledwie 175 g mleka na osobę dziennie. (Cyfra ta dla Warszawy wynosi 230, dla krajów zach. europejskich od 400—800, dla Ameryki Północnej — 1000 g na osobę).

Koszt mleka, spożywanego przez ludność Sosnowca wyraża się w sumie 1.714.250 zł. rocznie; wysokość strat spowodowanych kupowaniem mleka zafałszowanego wyniosła w 1928 r. — 25% tej sumy. Działalność Miejsk. Zakł. Bad. Żywności zaoszczędziła mieszkańcom miasta w ciągu 1932 r. 13.750 zł. Utrzymanie Zakładu kosztuje miasto zaledwie 20% tej sumy.

W toku dyskusji zaznaczono, że Zakład Bad. Żywności — oprócz badań chemicznych — winien prowadzić również badania bakterjologiczne. Urząd Zdrowia powinien także informować panie domu o każdem wykrytem nadużyciu.

Oddział w Starogardzie. Na ostatniem zebraniu przed wakacjami ciekawy referat o ziołach leczniczych wygłosił prof. Prażmowski. Pełne zachwytu sprawozdanie ze Zjazdu Towarzyskiego w Katowicach przedstawiła p. Ruśkiewiczowa. W pokazie oglądano sitko uniwersalne oraz imbryk z gwizdkiem, a następnie omówiono sprawy Związku. Odbyty dość liczny trzydniowy kurs pieczenia ciast, zakąsek zimnych i gorących oraz potraw jarskich wzbudził wielkie zainteresowanie. Kursy prowadziła z ramienia Zarządu głównego ZPD instruktorka p. Bohosiewiczówna. Słuchaczki dużo skorzystały.

Oddział w Tczewie. Odbyto jednodniowy kurs zakąsek i pieczenia ciast, prowadzony przez p. Bohosiewiczównę, instruktorkę Zarządu Głównego Związku. Zainteresowanie kursami duże. Poniżej podana jest fotografja uczestniczek kursu.

Oddział w Warszawie. Drugiego czerwca odbyło się ostatnie przed wakacjami zebranie członkiń. Przerwa wakacyjna będzie trwała do 1 września.

Z powodu wyjazdu z kraju p. I. Szumlakowska zrezygnowała ze stanowiska przewodniczącej, składając kierownictwo Oddziału w ręce I-ej Vice-przewodniczącej p. Haliny Lutostańskiej. W imieniu Zarządu gorące podziękowanie p. Szmulakowskiej za pełną oddania i inicjatywy pracę dla Związku wyraziła p. Chmieleńska.

Referat pod tytułem „Jak obchodzić się z mlekiem", wygłosiła p. inż. Marja Kapuścińska, zaznajamiając słuchaczki z odżywczemi wartościami mleka. Prelegentka wskazała sposoby przegotowania, kwaszenia i przechowywania mleka, podkreślając konieczność wywalczenia dobrze zorganizowanej dostawy pełnowartościowego mleka do miast.

Przewodnicząca Zarządu Głównego p. Mandukowa zaznajomiła członkinie z przebiegiem I-go Towarzyskiego Zjazdu Pań Domu w Katowicach, wyrażając uznanie dla znakomitej organizacji i gościnności Śląskich Pań Domu, podkreślając znaczenie tego rodzaju Zjazdów dla większego zespolenia się Oddziałów Związku.

Zebranie zakończyła pogadanka p. Verbion-Kleskiej „Jak wyzyskać wakacje dla zdrowia i urody", poczem delegat Polskiego Monopolu Spirytusowego zademonstrował sposób czyszczenia maszynki spirytusowej „Emes", ocechowanej swego czasu przez Instytut Gospodarstwa Domowego.

Następne zebranie odbędzie się 1 września.



Uczestniczki kursu gotowania w Tczewie.

Kształtowanie się ustroju gospodarczego kształcenia kobiet

ZDAWAŁOBY się, że wobec panującego kryzysu, którego istota polega na zakłóceniu równowagi pomiędzy wytwórczością a spożyciem, sprawa kształtowania największych zastępów spożywców, któremi są kobiety, kierowniczki gospodarstw domowych winna stanowić przedmiot najżywszego zainteresowania całego społeczeństwa.

Zdawałoby się, że w chwili, gdy w naszem państwie opracowywany jest ustrój całego szkolnictwa, najszersze zastępy kobiet winny się interesować tem, jak też w tym nowym ustroju ułożą się warunki gospodarczego kształcenia kobiet, jakie formy i rozmiary ono przybierze?

Zdawałoby się, że sprawa utworzenia przez M. W. R. i O. P. Komisji Oświaty Zawodowej, a w niej sekcji gospodarstwa domowego i usług oraz sekcji rolniczej z działem żeńskich szkół gospodarstwa wiejskiego, że możność wypowiedzenia się przez przedstawicielki społeczeństwa wobec ludzi, mających w ręku kierownictwo tych spraw o największej doniosłości, winna pobudzić wszystkie nasze organizacje do rewizji ich stosunku do potrzeb gospodarczego kształcenia i formułowania ich postulatów.

Że tak się nie stało, to jest niewątpliwym dowodem niedoceniania przez ogólne kobiece organizacje (nie mówię o specjalnych organizacjach poświęconych gospodarczemu kształceniu, które w konferencjach brały udział) doniosłości obecnych narad, jak również dowodem, że one w tym kierunku własnego programu nie posiadają, a jeśli go mają — to nie zamierzają podjąć wysiłku dla jego zrealizowania. Stąd wynika, że osoby zaproszone na konferencje, zwołane przez M. O., nie miały dyrektywy szerokich sfer kobiecych, a jeżeli mimo to mogły przemawiając, występować jako rzeczniki mas kobiecych, to stało się tak dla tego, że wybór Ministerstwa padł na osoby, znające stan obecny naszego szkolnictwa gospodarczego, jego potrzeby oraz braki i orjentujące się w dość skomplikowanym planie, wiążącym formy i stopnie szkolnictwa gospodarczego w jedną całość z całokształtem polskiego ustroju szkolnego.

Zebranie Państwowej Komisji Oświaty Zawodowej, *sekcji gospodarstwa domowego i usług*, odbyło się w M. W. R. i O. P. dnia 23 stycznia r. b. Tezy wstępne, oparte na analizie prac i kwalifikacji pracowników w dziale gospodarstw domowych i usług przewidują następujące kategorje pracowników, których szkoła ma przygotować do pełnienia różnorodnych czynności:

a) w gospodarstwach domowych jednostkowych bądź w dziedzinach pracy ściśle związanej z temi gospodarstwami, oraz w gospodarstwach zbiorowych o charakterze społeczno-wychowawczym;

b) w przedsiębiorstwach hotelarsko - restauracyjnych;

c) w zawodach usługowych.

Zgodnie z ogólnym ustrojem szkolnym nauka gospodarstwa domowego obejmuje rozmaite szczeble nauczania, a mianowicie: a) szkoły dokształcające, b) szkoły typu zasadniczego stopnia gimnazjalnego i licealnego, c) szkoły przysposobienia w gospodarstwie domowem i d) kursy specjalne.

Szkoły hotelarsko - restauracyjne będą tworzone na stopniu licealnym, a szkoły zawodów usługowych obejmują: a) szkoły dokształcające dla fryzjerów (rek) i kucharzy (rek); b) szkoły kucharskie typu zasadniczego, stopnia niższego i gimnazjalnego, c) fryzjerskie stopnia gimnazjalnego, d) wychowawczyń niemowląt stopnia gimnazjalnego i e) kursy specjalne dla poszczególnych zawodów.

W ożywionej dyskusji całokształt projektu ustroju, nadający kształceniu gospodarskiemu charakter zawodowy, przyjęty został z uznaniem; proponowano tylko zmiany w skali wieku uczenic, które do szkół typu gimnazjalnego miałyby być przyjmowane, po skończeniu 14 lat, co zarówno w stosunku do natężonej pracy, wymagającej dużego wysiłku, jak i w stosunku do wyboru zawodu jest wiekiem zbyt młodym. Dwuletni czas trwania szkoły typu licealnego uznany został jako za krótki. Wreszcie wysunięta została konieczność utworzenia wyższego zakładu naukowego i placówek przy akademjach, gdzie możnaby prowadzić studja poszczególnych zagadnień gospodarskich i przygotowywać personel kierowniczy do szkół typu licealnego i gimnazjalnego.

W związku z tą konferencją, złożyły przedstawicielki Rady Gospodarczego Kształcenia, Związku Pań Domu i Instytutu Gospodarstwa Domowego, wchodzące w skład Państwowej Komisji, krótki memorjał, uzasadniający konieczność postawienia na stopniu naukowym studjów gospodarskich. Jest to dalszy ciąg akcji prowadzonej przez Radę G. W. K. od kilku lat. W roku ubiegłym przedstawicielka R. G. W. K. referowała na zebraniu senatu Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego sprawę włączenia wykładów „o żywieniu ludzi" i „o zagadnieniach dotyczących organizacji gospodarstwa domowego na wsi" do programu Szkoły Głównej. W myśl tego referatu wystąpiła S. G. G. W. do Ministerstwa z propozycją rozszerzenia programu przez utworzenie 2 katedr wymienionych przedmiotów.

Wymowną ilustracją odczuwania potrzeby tych studjów przez studentki było samorzutne zorganizowanie przez nie kursu gospodarstwa domowego pod kierunkiem nauczycielki gospodarstwa w warszawskiej szkole powszechnej. Że poziom takiego kursu nie odpowiada potrzebom studentek akademji rolnictwa, zapewne nie trzeba tu akcentować, ale sam fakt jest znamienny i dowodzi, że jednak zmiany w ustosunkowaniu się kobiet do sprawy gospodarczego kształcenia, choć jeszcze nie stały się powszechne, ale nurtują różne odłamy polskich kobiet.

Jest nadzieja, że chociaż M. W. R. i O. P. narazie nie widzi możności zadośćuczynienia tym dążeniom ze względu na ograniczone środki, ale zasadniczej odmowy nie daje i niewątpliwie ustosunkuje się życzliwie do tej sprawy, skoro tylko nasze organizacje dowiodą dość wymownie jak bardzo ona jest dla nich konieczna i upragniona.

Marja Karczewska

MŁODZIEŻ W RUCHU OSZCZĘDNOŚCIOWYM

Od szeregu lat wszystkie kraje starają się propagować ideę oszczędności wśród młodzieży szkolnej. W ten sposób pragnie się uzyskać przedewszystkiem wpojenie w przyszłym obywatelu zrozumienia dla wielkich zadań oszczędzania wobec całego kraju, a następnie takie urobienie młodych charakterów, aby w okresie całego przyszłego życia jednostka uważała za jeden z pierwszych obowiązków wobec siebie, rodziny i narodu zaoszczędzanie części swoich dochodów.

Niezmiernie ciekawe są metody dydaktyczne wpajające w młodzież przyzwyczajenie do oszczędzania. „Wskażcie przedewszystkiem młodzieży konkretny cel oszczędzania", mówi Jönsson, jeden z finlandzkich działaczy oszczędnościowych. Niech to będzie np. zegarek, ubranie, książka, rower i t. d. To jednak nie wystarcza. Sposób zbierania oszczędności powinien być taki, aby działał na wyobraźnię młodzieży. W Finlandji np. postawiono we wszystkich szkołach wielkie kasy podzielone na małe kasetki, w których uczniowie czy uczenice przechowują swoje książeczki oszczędnościowe. Sam widok kasy ustawionej w miejscu najbardziej widocznem przypomina ciągle młodzieży o obowiązkach oszczędzania.

Ostatnio w naszych szkołach również coraz intensywniej szerzy się propaganda idei oszczędnościowych, co wyda z pewnością bardzo dobre rezultaty.

WAŻNE INFORMACJE SEZONOWE:

№ 8/1928: Potrzeba oddychania świeżem powietrzem; Pokarmy roślinne; Przetwórstwo pomidorów i t. d.

№ 5-6/1929: W góry, nad morze, w lasy! Kompoty i konserwy Wecka; Wakacje pani domu; O gotowaniu warzyw; Pokoje gościnne; Przechowywanie produktów spożywczych i t. d.

№ 4/1931: Ogródki działkowe źródłem zdrowia: Soki wyjałowione na drodze chłodnej; Współżycie rodziny i t. d.

№ 5/1931: Nowe sposoby wyrobu galaret, dżemów i marmelad; Sałaty w kuchni codziennej. Czyszczenie i przechowywanie obuwia.

Każdy z tych zeszytów może być wysłany pod wskazanym adresem po nadesłaniu do Administracji „PANI DOMU" na konto w P. K. O. Nr. 7.740 zł. 1.— Na odwrocie blankietu należy wymienić żądane numery. Przy zamawianiu trzech numerów z wysyłką wystarczy nadesłanie zł. 2.— Administracja na miejscu sprzedaje powyższe numery po 50 groszy.

Objaśnienie wzoru haftu dołączonego dla prenumeratorek.

Załączony do tego zeszytu wzór Nr. 3 ludowego haftu wielkopolskiego odznacza się lekkością rysunku.

Wykonany bawełnami o harmonizujących barwach ozdobić może nietylko serwety i bieżniki, ale również zasłony na drzwi lub okna.

Dietetyka letnia.

Kto zaniedbał spełnienia zasadniczego warunku zdrowia i urody jakim jest wiosenna przemiana materji, może jeszcze skorzystać z ostatnich miesięcy lata, darzącego nas obficie podstawowemi produktami zdrowia w postaci jarzyn i sałat dziko rosnących.

Warzywa ogrodowe bowiem, o ile nie stosuje się do ich uprawy specjalnych metod biologicznych *), ustępują w działaniu energetycznem roślinom dziko rosnącym. (To samo dotyczy jagód t. j. poziomek i malin).

Pamiętać przytem należy, że wszystkie jarzyny jakoteż owoce i jagody działają najwybitniej w stanie surowym, powodując wydzielanie zimowych zaległości toksycznych, zatruwających cały organizm, a przedewszystkiem system nerwowy.

Oto rośliny, które zaliczamy do dietetyki ziołowej w sierpniu:

1) *Mlecz żółty*, jako jarzyna, sałatki lub podstawa zupy, wymaga dokładnego doboru liści wyłącznie młodych, oczyszczonych nietylko z łodyg, ale i z żyłek liści. Do serków ziołowych (z ziół mieszanych wedle smaku) oraz do wypieku ciast, placków i t. p. dodaje się drobno usiekane płatki żółtego kwiecia mleczu.

2) *Bluszczyk* pnący (o ciemno niebieskich kwiatkach) jest łagodzącym dodatkiem ostrych roślin sałatowych.

3) *Szczaw polny* jako jarzyna przypomina rabarbar; smaczny jest jako dodatek do jarzyn o mdłym smaku (szpinak, mlecz, lebioda, pokrzywa). Przy arteryzmie i chorobach dróg moczowych wzbroniony.

4) *Stokrotki* używa się w całości, kwiaty i liście drobno siekane w sałatce mieszanej.

5—8) *Podbiał*, *lebioda*, młoda *pokrzywa* oraz *babka* lancetowata **) służą na wyborne jarzyny przyrządzane tak jak szpinak.

9) *Dziki kminek* oprócz znanego zastosowania nasienia posiada liście znakomite w smaku na dodatek do serków, kanapek i t. d.

10) *Zajęcza kapusta* odznacza się podobnymi zaletami, pozatem zastępuje szczaw bez ujmy dla zdrowia.

11—12) *Muchotrzew i niezapominajka* przeciwnie, łagodzi zbyt ostry smak przypraw, używają się w całości z łodygami i kwiatkami drobno usiekane.

13—14) *Szczypiorek* i *nasturcja* spożywa się tylko na surowo. Natomiast faszerowane dowolnie kwiaty nasturcji tworzą jedno z najwykwitniejszych dań letnich.

15) *Krwawnik* jako dodatek do sałatek i serków posiada najwyższą wartość z pomiędzy krajowych roślin, działających w kierunku przemiany materji.

Oto najważniejsze produkty dietetyki letniej, których znajomość i umiejętne zastosowanie pozwoli nam zdobyć zapas energji, zdrowia i świeżości na długą wyczerpującą siły zimę.

Mada Walterowa.

---

*) Istnieje już szereg majątków w Polsce, które od kilku lat prowadzą kulturę zbóż, jarzyn i owoców dla celów dietetyki leczniczej. Bliższych informacji o tych produktach i ich zastosowaniu udziela Redakcja P. D.

**) Dobrze jest pamiętać, że ukąszenie owadów, komarów i t. p. goją znakomicie świeże czyste liście babki.

JESZCZE O ZIELARSTWIE.

ZBIERANIE ZIÓŁ DOCHODEM.

W sierpniu zbierać można:

liście (bez łodyg) następujących roślin: babki, marzanny wonnej, mięty, jeżyn, pokrzywy (jeśli młoda, można z łodygą), trójliścia, zwanego też bobrkiem, szałwji, orzecha włoskiego, krwawniku (tylko młodego t. j. listków, wyrastających wprost z ziemi bez łodyg), podbiału, podróżnika-cykorji;

kwiaty: nasturcji, lipy, rumianku, ślazu lekarskiego, malwy czarnej, bzu czarnego.

Zerwane liście lub kwiaty dostarcza się w stanie świeżym, t. j. najwyżej w 24 godziny po zerwaniu, do Laboratorjum ul. Włoska 7, Warszawa. Informacje można otrzymać listownie lub telefonicznie: 9-43-84. Ceny wedle wskaźnika hurtowni ziół, licząc, że za 1 kg świeżych ziół otrzymuje się 200 g suszu, płaconego około 80 gr. kilo.

PUNKTY DOŻYWIANIA.

Leczenie zapomocą ziół, stosowanych w codziennej diecie (patrz artykuł M. Walterowej w Nrze 7-ym r. b.), jest bardzo rozpowszechnione zagranicą. Dążąc za wskazówkami współczesnych uczonych dietetyków, zagraniczne Związki Pań Domu zainicjowały dożywianie dzieci i bezrobotnych jarzynami polnemi. Pożyteczną tę akcję przejęły już władze komunalne licznych miast południowych Niemiec, gdzie uruchomiono publiczne punkty dożywiania t. zw. „Vitaminpunkte", zaopatrzone w bezpłatne próby potraw do kosztowania. Dowodzi to, że bez udziału uświadomionych i zorganizowanych kobiet rozwiązanie jednego z najważniejszych problemów społecznych, t. j. kwestji zdrowia i odporności narodu, nie jest do pomyślenia.

I słusznem jest hasło słynnego uczonego, duńskiego lekarza D-ra Hindhede, że: nie przez aptekę, lecz przez kuchnię — wiedzie droga do zdrowia.

NOWY ZAWÓD DLA KOBIET — ZIELARSTWO.

W zeszłym roku we Lwowie (ul. Zadwórzańska 63) powstała *Zawodowa Szkoła Zielarska.* Od kandydatek wymagane jest świadectwo ukończenia 6-ciu klas szkoły średniej; absolwentki gimnazjów i seminarjów mają pierwszeństwo. Nauka trwa dwa lata, poczem obowiązuje roczna praktyka.

Przy szkole są pola doświadczalne kultury roślin leczniczych, mające na celu hodowanie selekcyjnych nasion i sadzonek, o które na naszym rynku bardzo trudno; istnieje też warsztat przeróbki ziół, a więc racjonalna krajalnia, suszarnia, laboratorjum chemiczne dla wyciągu olejków eterycznych, badania gleby i t. p.

Szkoła udziela fachowych porad tym, co chcą u siebie założyć plantacje, radzi gdzie, co i ile można uprawiać, przeprowadza badania gleby, daje wskazówki co do uprawy i już w tym roku zacznie wysyłać instruktorki z pośród najlepszych swoich uczenic. Instruktorki te dopilnują i przeprowadzą najważniejsze prace przy uprawie, t. j. racjonalny zbiór i suszenie roślin. Oprócz tego w laboratorjum szkolnem przeprowadzane będą doświadczenia nad wydajnością różnych roślin krajowych na olejki eteryczne, a także będzie wykonywana przeróbka niektórych roślin na środki lecznicze, sprowadzane dotychczas z zagranicy.

Zarówno wzgląd ogólno-gospodarczy, jak i względy natury czysto praktycznej powinny skłonić dziewczęta do wstępowania do tej szkoły. Witamy ją jako pożyteczną placówkę, której życzymy jak największego powodzenia.

SŁUSZNA SKARGA.

SPROSTOWANIE.

W przyprawach na str. 136 N-ru 7-go b. r. wydrukowano mylnie ilość pieprzu; powinno być 2 dkg.

W pierwszem śniadaniu III-go jadłospisu, str. 142 tegoż N-ru powinno być: wywar z suszonych obierzyn i t. d.

Na str. 142 wymienionego N-ru mylnie wstawiono cały wiersz. Pod tytułem „Dobór ziół zależnie od dolegliwości" wiersz następny powinien brzmieć: „Przy anemji, przemęczeniu umysłowem, zwiędłym, przedwcześnie i t. d.".

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł. 12, półrocznie zł. 6, kwartalnie zł. 3. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł. 10. półrocznie zł. 5. kwartalnie zł. 2.50. Zagranicą rocznie zł. 20.

Prenumerata zniżkowa uwzględniana będzie jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.

Konto czekowe w P. K. O.: Miesięcznik Pani Domu Nr. 7.740.

Zmiana adresu będzie uskuteczniana za opłatą gr. 50; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.

Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 50 gr. w znaczkach pocztowych.

Adres Redakcji i Administracji miesięcznika PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

Wydawca: Instytut Gospodarstwa Domowego w osobie J. Huberowej. **Redaktorka:** Marya Romanowa

3531. *Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Wspólna 54. Tel. 8-84-12.*

TANIE ŹRÓDŁO:

Komitet Obywatelski Pomocy Społecznej otworzył „Dom Pracy" przy ul. Długiej Nr. 50 m. 113 w celu uprzystępnienia szerokim warstwom inteligencji, zmuszonej dziś do ograniczeń swoich potrzeb, nabywania oraz zamawiania ubiorów damskich i męskich oraz bielizny po cenach bardzo przystępnych:

za robotę garnituru męskiego z najlepszemi dodatkami	zł.	59.50
„ „ sukni damskiej	od zł.	10—20
„ „ kostjumu damskiego	od zł.	30—35

Uruchomiona została również pracownia obuwia, gdzie przyjmowane będą zarówno reperacje, zelowanie jak i zamówienia.